

Suicidpreventiva utbildningar för professioner som jobbar gentemot socioekonomiskt utsatta områden

Om insatsen

Det finns ökad risk för suicid i socioekonomiskt utsatta områden jämfört med områden med högre ekonomisk standard, speciellt bland män. Forskning visar att det finns ett samband mellan socioekonomisk situation och ökad risk för suicid, vilket påverkar barns möjlighet till en bra start i livet negativt. Som ett exempel kan nämnas att det finns en förhöjd risk till suicidalitet bland personer med låg utbildningsnivå, arbetslösa och även bland utförsäkrade. Nationellt Centrum för Suicidforskning och Prevention (NASP) uppmärksammar det potentiellt ökande antalet självmord och självskador som kan följa Coronapandemins (COVID-19) efterverkningar på samhällsnivå. Nedan följer förslag på kompetensutveckling för samtliga aktörer inom rådet för social hållbarhet.

En bra utgångspunkt för varje huvudman i Uppsala län är att ställa sig frågan:

- Hur kan vi bidra till att minska antalet suicid i Uppsala län?

Framtidstillstånd för Uppsala län (Vision bortom 2030)

Framtidstillståndet och visionen för det suicidpreventiva arbetet i Uppsala län är att ingen person ska behöva hamna i en sådan utsatt situation att suicid upplevs som den enda utvägen. (*Nationellt handlingsprogram för suicid, Socialdepartementet 2008*). Syftet med visionen är att inte lägga det hela ansvaret på någon av länkarna, som hälso- och sjukvården, skolan eller familjen. Var och en behöver bidra, på politisk nivå, i sin profession eller som medmänniska.

Globala mål kopplade till insatsen

Agenda 2030 Mål 3. Delmål 3.4

Till 2030 genom förebyggande insatser och behandling minska det antal människor som dör i förtid av icke smittsamma sjukdomar med en tredjedel samt främja psykisk hälsa och välbefinnande.

Lokala, regionala, nationella styrande dokument/beslut kopplade till insatsen

Nationellt

Nationellt handlingsprogrammet för suicidprevention (Socialdepartementet, 2008).

Regionalt

Regional utvecklingsstrategi och Agenda 2030 strategi för Uppsala län - Utvecklingsområdet "En region för alla".

Överenskommelse om regional samverkan inom prioriteringen: Trygghet hälsa och goda livsvillkor i socioekonomiskt utsatta områden.

Plan för samverkan inom prioriteringen: Trygghet, hälsa och goda livsvillkor i socioekonomiskt utsatta områden.

Lokalt

Suicidpreventiv strategi och handlingsplan för Region Uppsala 2018–2020.

Vägledning till suicidpreventivt arbete inom Uppsala läns kommuner (2019).

Steg under insatsperioden 2020 och 2021:

Utgångspunkten för alla aktiviteter är att varje aktör som deltar i insatsen ska driva sitt arbete självständigt.

Aktiviteter 2020 och 2021

1. Yrkesprofessionell personal, chefer såsom medarbetare, som möter riskgrupper i sitt arbete ska ges kunskaper och konkreta verktyg för detta genom att utbildas i metoden *Första hjälpen till psykisk hälsa* och/eller den digitala utbildningen *Psyk-E bas suicid*. Se utförligare information om utbildningarna i bilaga 1. Se utförligare information om riskgrupper i bilaga 2.

(*Delmål*) 50 % av all yrkesprofessionell personal, som möter riskgrupper i sitt arbete, har genomgått Första hjälpen till psykisk hälsa alternativt Psyk-E bas suicid inom 3 år.

(*Slutmål*) En planering, för kontinuerliga utbildningsinsatser, upprättas utifrån målsättningen att inom alla verksamheter där yrkesprofessionell personal möter riskgrupper i sitt arbete ska minst 80 % av personalen vara utbildade i någon av ovanstående utbildningar. Detta som en naturlig fortsättning på delmålet ovan. Ett uppdrag kring att upprätta kontinuerliga utbildningsinsatser inom hela verksamheten utifrån ovanstående målsättningar behöver utgå ifrån högsta berörda tjänsteperson.

2. Varje aktör driver självständigt sin utbildningsinsatsning. I bilaga 1 finns utförligare information om suicidpreventiva utbildningar. Region Uppsala kan även bistå med kunskaper och information om suicidpreventiva utbildningar men varje aktör behöver självständigt organisera och genomföra suicidpreventiva utbildningar inom sin organisation. (Förslagsvis utbildas chefer initialt inom organisationen för att säkerställa att både chefer och medarbetare har samma grundkunskaper och förståelse kring suicidprevention i praktiken.)

Rekommendationer för fortsatt spridning av suicidpreventiva kunskaper inom organisationen

1. Suicidpreventiva webbaserade utbildningar och information (se bilaga 1 och 3) tillgängliggörs för all personal så att möjlighet till kunskapsfördjupning vid behov finns.
2. Alla medarbetare, oavsett yrkesroll, går årligen igenom den webbaserade informationen kring *Stör Döden* eller *Steg för livet*. Utbildningarna kan med fördel gås igenom på APT som en del i arbetsmiljöfrämjande arbete. HR-avdelningarna ges ett uppdrag, från högsta berörda tjänsteperson, om att arbeta aktivt med att stötta och vägleda chefer med personalansvar inom verksamheten kring hur suicidpreventiva kunskaper ska förmedlas till medarbetare som en del i förebyggande arbetsmiljöarbete. (Exempel på stödmaterial i bilaga 1 och 3)
3. Kommunikationsavdelningar/kommunikationsansvariga inom respektive organisation ges ett uppdrag, från högsta berörda tjänsteperson, om att både inom och utanför organisationen, sprida suicidprevention information baserat på nationellt framtagna informationskampanjer (Se bilaga 1 och 3) kontinuerligt.
4. Ett länsgemensamt nätverk kring suicidprevention mellan Region Uppsala, länets kommuner och statliga aktörer bildas alternativt inkluderas i befintliga nätverk. Grundpremisen är att varje huvudman självständigt bedriver sitt suicidpreventiva arbete men att nätverken syftar till att underlätta samarbete och identifiera gemensamma utvecklingsområden.

Aktiviteter inom plattformen (sker löpande 2020–2021)

Statistik

<https://ki.se/nasp/statistik>

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/>

<https://www.regionuppsala.se/sv/Regional-utveckling/Folkhalsa/Liv-och-halsa-ung/>

Analys

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/p/psykisk-halsa-och-suicidprevention.-lagesrapport-2019/>

<https://ki.se/nasp/sjalmordsprevention>

Kunskap/Kommunikation

<https://ki.se/nasp/stodmaterial-om-sjalmordsprevention>

Beskrivning av samverkan/nätverksforum/berörda aktörer

Kring utbildningen Första hjälpen till psykisk hälsa finns ett nätverk för utbildade instruktörer i Uppsala län inom Region Uppsala och länets kommuner. Nätverket samordnas via enheten för Forskning och utveckling Socialtjänst (FOU-S). Nätverket skulle kunna expanderas till att bli ett länsnätverk oavsett huvudmannatillhörighet. Kontaktperson: Ulrika Toresten.

(ulrika.toresten@regionuppsala.se)

Det finns i nuläget ingen specifik samverkans-, nätverksform kring suicidprevention i Uppsala län. Varje huvudman bedriver än så länge sitt eget kompetenshöjande arbete kring den suicidpreventiva frågan. Tjänsteledningen Hälsa, Stöd, Vård och Omsorg (TL HSVO) ansvarar för arbetet med Uppsala läns kommuners suicidprevention. Region Uppsalas suicidpreventiva styrgrupp ansvarar för arbetet inom Region Uppsala.

Förväntat resultat

Delrapport i indikatorer och processresultat december 2020:

En redovisning från respektive aktör kring vad man genomfört gällande aktiviteterna för 2020, och hur fortsatt planering kring suicidpreventiv kompetensutveckling ser ut.

Slutrapport i indikatorer och processresultat december 2021:

En slutrapport från respektive aktör kring vad man genomfört gällande aktiviteterna för 2020 och 2021 samt hur fortsatt planering kring suicidpreventiv kompetensutveckling ser ut.

Mätetal: Minskat suicidtal i Uppsala län årligen från 2021 och framåt.

Bilaga 1. Föreslagna utbildningar

Första hjälpen till psykisk hälsa

Ett suicidpreventivt utbildningsprogram. Kallas även Mental Health First Aid (MHFA) då utbildningen är australiensisk från början. På svenska benämns utbildningen som Första hjälpen till psykisk hälsa. Tanken bakom utbildningsprogrammet är, likt fysisk Första hjälpen-utbildning, ge kursdeltagaren kunskaper som tillåter denne att rycka in och ge en första hjälp tills den drabbade fått professionell hjälp. Avsikten är även att sprida kunskap om psykisk ohälsa och sjukdom för att på så sätt minska fördomar och stigmatisering. Utbildningen är vetenskapligt granskad och utvärderad.

Utbildningen av så kallad *Första hjälpare* omfattar 12-14 timmar och ges av en utbildad instruktör. Utbildningen kan ges i olika format, t.ex. fyra halvdagar, för att möta verksamhetens behov. Instruktörsutbildningen är en veckas heltidsutbildning och ger därefter behörighet till att organisera och utföra egna Första hjälpen till psykisk hälsa-kurser. Utbildningen av instruktörer medför en kostnad, därefter kan utbildningar av första hjälpare göras i egen regi.

<https://ki.se/nasp/mhfa-forsta-hjalpen-till-psykisk-halsa>

Psyk-E bas suicid

Psyk-E bas suicid är ett heltäckande utbildningsprogram som ger kunskap, användbara råd och reflektion om suicidprevention i praktiken. Utbildningen har tagits fram med ekonomiskt stöd av Folkhälsomyndigheten och lanserades i maj 2019. Utbildningen riktar sig till en bred målgrupp inom t.ex. kommuner, regioner och inom privat och ideell sektor där det finns intresse av fördjupad kunskap om att upptäcka, möta och förstå suicidnära människor. Utbildningen kan användas av personal inom en och samma arbetsgrupp med likvärdig utbildningsbakgrund men den kan också användas i sammansatta grupper av personal från olika områden och med olika utbildning som möter samma klienter/patienter. Hela programmet kan användas för ett obegränsat antal grupper inom exempelvis en kommun till en engångskostnad på 20.000 kr för hela kommunen.

<http://psyk-e.se/psyk-e-suicid/>

Stör döden

Det är viktigt att medarbetare ges tillgänglig och adekvata kunskaper kring självmord. Ett bra exempel på detta är den nationella kampanjen Stör döden. Kampanjen är producerad av Suicide Zero, SPES och MIND, och dess innehåll är kvalitetssäkrat av NASP på Karolinska institutet. Kampanjen fokuserar på mäns överrepresentation i suicidstatistiken. Kampanjen består av korta filmer och en hemsida som hjälper och stöttar medarbetare med adekvat kunskap och praktiska verktyg.

<http://stordoden.se/>

Bilaga 2. Kända riskfaktorer och Uppsala läns riskgrupper

Det finns ett antal generella riskfaktorer för suicid.¹ Den enskilt viktigaste riskfaktorn att ha kännedom om är dock *tidigare genomfört suicidförsök*.

Det är också viktigt att beakta situationen för anhöriga till den som tagit sitt liv. Det finns studier som visar att närstående till självmordsoffer själva har en förhöjd suicidrisk de första veckorna, månaderna och halvåret efter självmordet. Risken är störst hos dem som förlorat en partner eller ett barn och det finns ingen skillnad mellan könen på den anhörige. I Uppsala län finns en gemensam överenskommelse mellan kommuner och Region Uppsala som tydliggör hur stödet till anhöriga ska se ut.² Det är samtidigt viktigt att anhöriga till självmordsbenägna personer ses som en viktig resurs av verksamheterna och att de inkluderas i så stor utsträckning som möjligt.

Nedanstående riskgrupper, för Uppsala län, är hämtade ur Region Uppsalas suicidpreventiva strategi för 2018-2020.³ Det är viktigt att personer som i sitt dagliga arbete kommer i kontakt med dessa riskgrupper vet att de möter grupper med en förhöjd suicidrisk och ges hjälp med utbildningar kring tecken som kan utgöra varningssignaler.⁴

Socioekonomisk utsatthet och förhöjd suicidrisk⁵

Det finns ökad risk för suicid i socioekonomiskt utsatta områden jämfört med områden med högre ekonomisk standard, speciellt bland män. Forskning visar att det finns ett samband mellan socioekonomisk situation och ökad risk för suicid, vilket påverkar barns möjlighet till en bra start i livet negativt. Som ett exempel kan nämnas att det finns en förhöjd risk till suicidalitet bland personer med låg utbildningsnivå, arbetslösa och även bland utförsäkrade.

För mera info se Folkhälsomyndighetens rapport "*Suicid förekommer oftare i socioekonomiskt utsatta områden*".

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/8cecb569d9ac43efba04c6cb37d38e5f/suicid-vanligare-utsatta-omraden-18019.pdf>

Barn och unga 15-24 år

Suicid bland barn och unga i åldern 15-24 år har ökat i hela landet sedan mitten på 1990-talet. Forskningsinstitutet Nationellt centrum för suicidforskning och prevention (NASP) vid Karolinska Institutet har konstaterat att i genomsnitt har barn och ungas självmord ökat med en knapp procent

¹ Se <http://viss.nu/Psykiatristod/Interna-dokument/Suicidnara-patienter/> för utförligare förteckning av riskfaktorer.

² Den fullständiga länsgemensamma riktlinjen gällande anhörigstöd finns i DocPlus: <https://publikdocplus.regionuppsala.se/Home/GetDocument?containerName=e0c73411-be4b-4fee-ac09-640f9e2c5d83&reference=DocPlusSTYR-22786&docId=DocPlusSTYR-22786&filename=Anh%C3%B6rigst%C3%B6d%20i%20Uppsala%20l%C3%A4n.pdf>

³ <http://www.lul.se/Global/Extranät/Vårdgivare/Utveckling-utbildning/Suicidprevention/LS2018-0276-1%20Suicidpreventiva%20strategier%20för%20Region%20Uppsala.%202018-2020%20.pdf>

⁴ Eftersom det finns många olika riskgrupper och många olika riskfaktorer är det viktigt suicidpreventivt arbete och utbildningar omfattar så många verksamheter som möjligt. Se kap 5.

⁵ Följande rubrik finns inte i Region Uppsalas suicidpreventiva strategi då rapporten från Folkhälsomyndigheten publicerades efter strategins antagande.

per år mellan 1994 och 2017. Bland unga flickor 15-24 år har det under 2000-talet skett en tydlig ökning av antalet suicidförsök i Uppsala län.⁶

Äldre 65+

I ålderskategorin 65+ är äldre män kraftigt överrepresenterade i suicidstatistiken. Självordstalet (antal suicid per 100 000) bland män 65+ är mer än 40 procent högre än för män under 65 år. Suicidtalet är dessutom tre gånger så högt som bland kvinnor i motsvarande ålderskategori. Bland de äldsta männen, 85 år och äldre, är självordstalet som allra högst i Uppsala län. Social isolering bland äldre personer som mår psykiskt dåligt är en riskfaktor.

Asylsökande personer

Karolinska institutet har kartlagt suicidrisken hos asylsökande i Sverige.⁷ Antalet självmord bland asylsökande ensamkommande upp till 21 år var 51,2 per 100 000 personer år 2017. Motsvarande siffror bland jämnåriga i landet som inte var asylsökande var 5,2 per 100 000 personer 2016, risken för suicid var alltså tio gånger så hög i gruppen asylsökande upp till 21 år. I detalj visar studien att riskgruppen är asylsökande pojkar och unga män upp till 21 år, med ursprung från Afghanistan utan besked om de ska få asyl i Sverige eller inte. Studien visar samtidigt att suicidrisken hos de asylsökande inte finns hos personer som fått uppehållstillstånd i Sverige. Ensamkommande, flyktingar eller personer med uppehållstillstånd i sig är alltså inte en riskgrupp.⁸

Personer med missbruk och psykisk ohälsa

Missbruk eller beroende i kombination med psykisk ohälsa medför en ökad risk för suicid, särskilt om personen har fått sociala problem eller kroppsliga besvär. Skamkänslor och den stigmatisering som finns kring överanvändande av alkohol är ofta ett hinder för att söka vård för alkoholproblem. På senare tid har forskning kring kopplingen mellan spelmissbruk och suicid stärkts. En studie i Sverige från 2019 visar att suicidrisken hos diagnosticerade spelmissbrukare är 15 gånger så hög som befolkningen i övrigt. Unga personer som både har diagnosticerat spelmissbruk och depression utgör den största riskgruppen inom spelmissbruk.⁹

Liv och Hälsa-ung-enkäterna har under en längre tid visat att alkoholkonsumtion hos barn och unga minskat årligen. Erfarenheter från vårdverksamheter visar snarare på en förhöjd risk kring narkotikamissbruk och suicidalitet.

HBQ-personer

Socialstyrelsens rapport från 2016 konstaterar att HBQ-personer, i synnerhet män, har en högre risk att dö i förtid än övriga befolkningen. Suicid var vanligare inom samkönade äktenskap, allra högst var förekomsten bland män som både varit gifta med en person av samma kön och en person av motsatt

⁶ Det är även viktigt att vara observant på suicidförsök i åldersgruppen 12-14 år, då suicidförsök i så pass unga åldrar kan vara en indikator för svårare psykisk ohälsa och fler suicidförsök i högre åldrar.

⁷ Rapporten i sin helhet:

https://ki.se/sites/default/files/migrate/2018/02/19/projekt_fm_suicid_ensamkommande.pdf

⁸ Forskning kring migranter och suicidrisk generellt visar att människor "tar med sig" suicidrisk från det land de kommer ifrån. Detta medför att riskerna inte är högre hos migranter i sig än befolkningen i övrigt.

⁹ Avhandlingen i sin helhet: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6376387/>

kön. Det är bland annat vanligare med depressioner, psykoser och riskbruk av alkohol bland HBTQ-personer än i övriga befolkningen. Bland unga transpersoner uppger en majoritet att de har haft självmordstankar och självmordsförsök är vanligare bland transpersoner än bland befolkningen i stort.

Personer med bipolär sjukdom

Den diagnos som innebär störst suicidrisk är bipolär sjukdom, tidigare kallad manodepressiv sjukdom, följt av psykossjukdom. Det är en snabbt svängande sjukdom med medföljande depressioner som i kombination med en kraftig handlingsberedskap kan innebära en uppenbar risk.

Bilaga 3. Information kring suicid

Nationella kampanjer kring suicid

Stör döden

Det är viktigt att medarbetare ges tillgänglig och adekvata kunskaper kring självmord. Ett bra exempel på detta är den nationella kampanjen Stör döden (<http://stordoden.se/>). Kampanjen är producerad av Suicide Zero, SPES och MIND, och dess innehåll är kvalitetssäkrat av NASP på Karolinska institutet. Kampanjen fokuserar på mäns överrepresentation i suicidstatistiken. Kampanjen består av korta filmer och en hemsida som hjälper och stöttar medarbetare med adekvat kunskap och praktiska verktyg.

Steg för livet

Kunskapscentrum för psykisk hälsa har tillsammans med SPIV (Suicidprevention i Väst) tagit fram en nationell kampanj som riktar sig till allmänheten med syfte att sprida kunskap om hur självmord kan förebyggas. (<http://stegforlivet.se>) Målsättningen med steg för livet är att uppmärksamma suicidfrågan och samtidigt ge exempel på hur man kan prata med människor som mår dåligt och vad man bör vara uppmärksam på.

Information kring suicid

1177.se

1177 Vårdguiden är hela Sveriges samlingsplats för information och tjänster inom hälsa och vård. Här samlas information och inspiration från Sveriges regioner. Som exempel kan nämnas konkret information till medarbetare kring hur man kan hjälpa en person som har självmordstankar: <https://www.1177.se/Uppsala-lan/sjukdomar--besvar/psykiska-sjukdomar-och-besvar/sjalvmordstankar/hur-kan-du-hjalpa-en-person-som-har-sjalvmordstankar/>